

Karateverein Sigmaringen e.V.

6. Kyu - Grüngurt Shaolin - Kempo

Zulassungsbedingungen:

Budopaß mit gültiger DKV - Sichtmarke. Mindestwartezeit ab 7. Kyu: 3 Monate

Allgemeines:

Ein Grüngurt soll in der Lage sein, neuen Sportlern die Basis zu lehren. Tritte werden aus den bekannten Ständen aus der Bewegung verlangt.

PRAXIS

Stände:

Heisoku-Dachi, Musubi-Dachi, Heiko-Dachi, Kiba-Dachi, Shiko-Dachi, Nekoashi-Dachi, Kake-Dachi, Zenkutsu-Dachi, Kampfhaltung, Renoji-Dachi

Handpositionen:

Seiken, Shuto, Haito, Uraken, Ippon- Nihon- Yonhon-Nukite, Shotei, Heiso, Tettsui, Kakuto, Toho

Blocktechniken:

Age-Uke, Gedan-Barai, Soto-Uke, Uchi-Uke, Juji-Uke Gedan und Jodan, Shuto-Soto-Uke, Haito-Uchi-Uke, Shuto-Age-Uke

Stoßtechniken:

Oi-Tsuki, Gyaku-Tsuki, Ura-Tsuki, Tate-Tsuki

Schlagtechniken:

Shuto-Ganmen-Uchi, Shuto-Sakutsu-Uchikomi, Haito-Uchi, Jodan-Empi-Uchi, Mae-Empi-Uchi, Ushiro-Empi-Uchi

Tritte:

Mae-Geri, Mawashi-Geri, Ushiro-Geri, Yoko-Geri, Fumikomi, Mikatsuki-Geri,

Techniken / Sifat:

9 Basistechniken mit Kiai, 3 freie Techniken, 1./ 2. Sifat, Kumite